

## JAK SIĘ POZBYĆ ZŁOŚCI.

### ZABAWY PALUSZKOWE

□ „Smutny miś” – zabawa z gestem. Maluchy ilustrują ruchem rymowaną recytowaną przez rodzica. W miarę możliwości włączają się do recytacji.

Smutny miś (Joanna Wołoch)

**Tu jest domek.**

dzieci kierują palec wskazujący prawej ręki w stronę zaciśniętej pięści lewej ręki

**W środku miś.**

poruszają energicznie pięścią

**Miś jest bardzo smutny dziś.**

obejmują pięść prawą dłonią

**Misiu, misiu, nie smuć się,**

stukają w pięść

**zabawimy razem się.**

obejmują prawą dłonią pięść i delikatnie nią potrząsają

**Miś posłuchał przedszkolaka.**

wystawiają lewy kciuk

**Ot, i cała bajka taka.**

rozkładają ręce na bok

### OPOWIADANIA

#### **Dzień Wesołego Balonika (Agnieszka Borowiecka) -opowiadanie**

W poniedziałek rano, gdy nikt nie ma na nic ochoty, na dzieci w przedszkolu czekała przemiła niespodzianka. Pani Marta ogłosiła ten dzień Dniem Wesołego Balonika i wręczała każdemu w progu kolorowy balon z uśmiechniętą minką, dyndający radośnie na czerwonej wstążeczce. Od razu wszystkim zrobiło się miło i nikt już więcej nie płakał, że nie chce dziś zostać w przedszkolu. Nawet mała Ninka, która zwykle w poniedziałek zalewała się łzami i nie chciała puścić ręki mamy, ochoczo chwyciła swój balonik i pobiegła sprawdzić, czy wszystkie dzieci mają takie same. Okazało się, że największy balon dostał Zbyś. Był z tego powodu bardzo dumny. Usiadł na środku sali, by każdy mógł go zobaczyć, i pociągał energicznie czerwoną wstążeczką. Jego balon miał szeroki uśmiech. Zbyś z tej radości wyglądał dokładnie tak samo. Nie czekając ani chwili dłużej, wszystkie dzieci zaczęły się bawić, a baloniki latały po sali niczym kolorowe motyle po łące. Lecz po pewnym czasie wesołe śmiechy przerwał suchy trzask i wkoło zrobiło się cicho jak makiem zasiał. Wszystkie przedszkolaki chwyciły w rączki baloniki, tylko jeden Zbyś stanął nad skrawkami swojego, które leżały rozrzucone na dywanie. Straszna złość szarpnęła chłopcem. – To niesprawiedliwe! – krzyknął Zbyś, tupiąc nóżkami. A potem, gdy złość mu minęła, zrobiło mu się strasznie smutno, gdyż tylko on jeden został bez balonika. W jednej chwili po policzkach Zbysia potoczyły się rzęsiste łzy, a jego bródka trzęsła się od szlochania. – Czym ja się teraz będę bawił? – zapłakał zrozpaczony biedaczek, po czym usiadł bezradnie na podłodze i schował zapłakaną buzię w dłoniach. Lecz nagle jakaś mała ciepła rączka dotknęła jego ramienia. Zbyś spojrzał jednym okiem, rozdziawiając palce i ujrzał przed sobą Henia. Chłopiec kucał obok, trzymając przed sobą swój mały balonik. Najpierw nic nie mówił, gdyż był najbardziej nieśmiały ze wszystkich dzieci, ale w końcu zebrał się w sobie i cichym głosem powiedział: – Jeśli chcesz, możesz bawić się ze mną moim balonem. Zbyś odstąpił zapłakaną buzię, a na jego twarzy pojawił się niewielki uśmiech. – Naprawdę możemy bawić się razem? – spytał z niedowierzaniem. – Tak, no proszę – odparł Henio, trącając swój balon do Zbysia. Dobry humor wstąpił w Zbysia niczym sprężone powietrze w nadmuchane wesołe baloniki. Chłopcy bawili się razem aż do podwieczorka, a następnego dnia Zbysio przyniósł do przedszkola dwa balony, jeden dla siebie i jeden dla Henia. Przez kolejne dni razem bawili się klockami i zbudowali wielkie lotnisko, bo okazało się, że obaj chcieliby w przyszłości zostać pilotami. A potem byli już nierozłączni i zostali najlepszymi kolegami. Gdyż nic tak nie scala przyjaźni jak pomoc w nieszczęśliwej sytuacji.

### **Pytania do opowiadania**

Co pani Marta ogłosiła w przedszkolu?  
W jakim humorze Zbysiu przyszedł do przedszkola?  
Co się stało z balonikiem Zbysia?  
Jak Zbysiu czuł się po pęknięciu balonika?  
Dlaczego się rozplakał?  
Kto okazał się dobrym kolegą?  
W jaki sposób poprawił humor Zbysiewi?

### ***Ciemnego pokoju nie trzeba się bać***

**Ewa Szelburg-Zarembina**

Ciemnego pokoju nie trzeba się bać,  
bo w ciemnym pokoju czar może się stać...  
Ach! W ciemnym pokoju, powiadam wam, dzieci,  
lampa Aladyna czasem się świeci...  
Ach! W ciemnym pokoju wśród łóżka poduszek  
spoczywa z rodzeństwem sam Tomcio Paluszek...  
Ach! W ciemnym pokoju podobno na pewno  
zobaczyć się można ze Śpiącą Królewną...  
Ach! W ciemnym pokoju Kot, co palił fajkę,  
opowiedzieć gotów najciekawszą bajkę,  
a wysoka czapła chodzi wciąż po desce  
i pyta się dzieci: Czy powiedzieć jeszcze?

### **Pytania do wiersza**

*Dlaczego ciemnego pokoju nie trzeba się bać?*  
*Jakie postaci z bajek możemy sobie wtedy wymyślić?*  
*Co wy widzicie, gdy jesteście w ciemnym pokoju?*  
*Czy to jest miłe? Dlaczego?*  
*Jaką miłą postać chcielibyście zobaczyć w swoim ciemnym pokoju? Dlaczego?*

## **PLASTYKA**

**Jak śmiesznie wygląda Strach!”** – projektowanie, wycinanie, przyklejanie.

Potrzebne: gazety, krepinę, taśmę klejącą.

Dziecko wymyśla, w jaki sposób użyć zgromadzonych materiałów, aby zmienić się w coś strasznego. Drze, wycina, dokleja do ubrania gazety i krepinę, robią opaski na głowę lub proste maski.

## **MUZYKA**

**Zabawy z piosenką Śpiewające Brzdące** - Hyc, Tup, Klap - Piosenki dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=WeRYx4rZRSc>

**Ćwiczenia logopedyczne „O emocjach”**- filmy instruktażowe

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2015/10/zabawy-w-rozpoznawanie-emocji/>

## **DLA RODZICA**

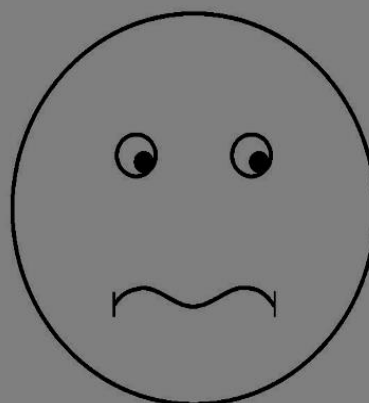
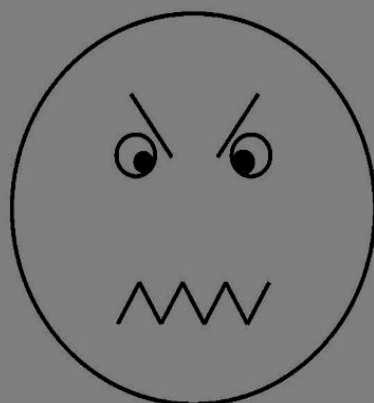
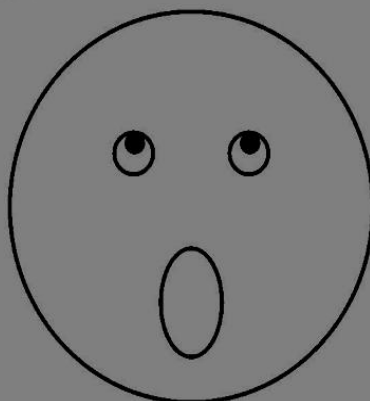
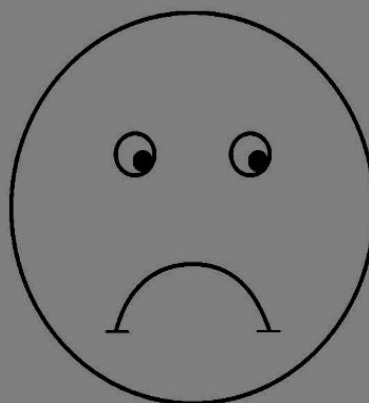
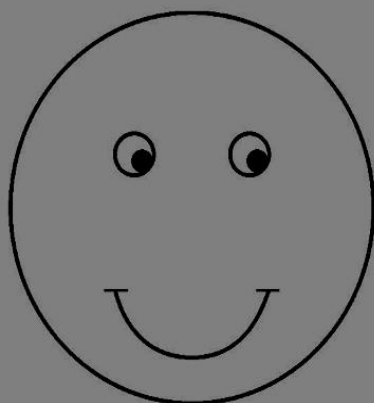
Czterolatek jest dość chwiejny emocjonalnie – mogą zdarzać się sytuacje, kiedy rzewnie płacze, a po chwili śmieje się do rozpuku. Nie rozumie swoich emocji, dlatego warto z nim rozmawiać, by wyjaśniać, co odczuwa i dlaczego. Ważne jest, by nie mówić, że przeżywane przez niego uczucia są złe lub nieważne. Dziecko zaczyna się też buntować – to, co mówią dorośli często budzi jego sprzeciw. Nie potrafi jeszcze odróżnić prawdy od fikcji, a rozwijająca się wyobraźnia może sprawić, że nasilają się lęki. Pojawiają się u niego takie emocje jak duma, zazdrość, zakłopotanie, wina, wstyd. Kształtuje się sumienie. W tym tygodniu dzieci powinny rozmawiać o wrażeniach i uczuciach – jak je nazywać, odczytywać, co czują inni (nawet, jeśli o tym nie mówią) szukaliśmy sposobów, by radzić sobie, kiedy odczuwamy trudne, nieprzyjemne emocje. Z pomocą lusterek można stroić różne miny: smutną, wesołą, zdziwioną, przestraszoną i poznawać znaki przedstawiające uczucia: radość, smutek, zdziwienie, strach. Warto rozmawiać o smutku, który ma na celu uświadomienie dzieciom, że czasem jest on potrzebny i pokazać różne sposoby na poradzenie sobie w przygnębiających chwilach: pocieszenie poprzez zabawę z piosenką, uśmiechanie się, przytulenie się do ulubionej zabawki, poproszenie o pomoc i uzyskanie jej w trudnej sytuacji, bliskość mamy, taty, siostry, brata, babci, dziadka, rozśmieszenie. Kolejnym uczuciem jest strach i szukanie sposobów na radzenie sobie z nim (przytulanie się do poduszki, pluszaka, wyobrażanie sobie czegoś miłego, powiedzenie komuś bliskiemu o swoich emocjach, przytulenie się do rodziców, oglądanie ciekawej książki, sprawdzanie, co kryje się w ciemności).

Imię i nazwisko dziecka:



Dorota Zimoń

Jak upłynął Ci dzisiejszy dzień? Byłeś wesoły, smutny, a może coś Cię dzisiaj zdziwiło? Pokoloruj buźkę, która odpowiada Twojemu obecnemu nastrojowi.



POŁĄCZ TWARZE DZIECI Z ODPOWIEDNIMI EMOTIKONAMI.

